

# Calambres musculares

Autor: Jose Pablo Camacho Alvarado, NSCA-CPT

## ¿QUE SON?

Los calambres musculares son una repentina y fuerte contracción muscular que se produce involuntariamente, generan un dolor muy intenso y localizado en el músculo.

## ¿POR QUE SUCEDEN?

Hay una variedad de factores que a los que se les atribuye la detonación de un calambre:

- Deshidratación
- Falta de electrolitos(sodio y potasio)
- Fatiga
- Comportamiento nervioso anormal
- Condiciones ambientales
- Predisposición genética(Algunas personas están predispuestas a acalambrarse con más frecuencia que otras)

## ¿COMO EVITARLOS?

No se puede decir concluyentemente, dado que no se tiene claro cual es él o los factores que inician un calambre; sin embargo se sabe que estos métodos reducen la incidencia:

- Tomar bebidas hidratantes que con contengan electrolitos(ej. gatorade)
- Realizar estiramientos previos (ya sean estáticos o dinámicos)

## ¿QUE HACER DURANTE UN CALAMBRE?

- Estirar es una recomendación muy aceptable, por dos razones: el estímulo nervioso del estiramiento genera una automática relajación muscular y el mismo permite el ingreso de fluidos al tejido muscular
- Consumir bebidas hidratantes con electrolitos

## Referencias

1. Buskard, Andrew N. L. MS, CSCS, CISSN, USAW. Cramping in Sports: Beyond Dehydration. Strength and Conditioning Journal: October 2014 - Volume 36 - Issue 5 - p 44–52  
Link: [https://journals.lww.com/nsca-sci/Abstract/2014/10000/Cramping\\_in\\_Sports\\_Beyond\\_Dehydration.5.aspx](https://journals.lww.com/nsca-sci/Abstract/2014/10000/Cramping_in_Sports_Beyond_Dehydration.5.aspx)